

# 古賀市走ろう会々報

1977年5月1日(結成) 2020年3月1日(523号)

**会長談話** 北九州マラソンに参加された方々、冷たい雨と強風中完走されお疲れ様でした。色々なマラソン大会が近づいて、練習に忙しい時期になっていますが、新型コロナウイルスの影響ですでにマラソン大会が中止になっているものもありますし、開催が不明なものもあり心配です。

料理研究家の土井善晴氏が家庭料理の原点に戻れと提唱しています。

「ハレ」とは儀礼や祭、特別行事などの「非日常」、「ケ」とは日々の生活である「日常」を現します。本来は「ケ」（日々の生活）の場面が多いのがあたりまえ「ハレ」は特別なシーンでした。それが、いつの間にか特別な料理「ハレ」と「ケ」が逆転してしまっている。「贅沢」や「特別」が増えすぎた現代は価値観がおかしくなりつつある。「ゴミが増える」、「体調を崩す」、「心を病む」といった現代社会が抱える大きな問題は、「ハレ」と「ケ」の逆転が原因ではないか。本来あるべき姿である「ケ」の日常を大切にする。家庭料理の基本は一汁一菜で、みそ汁と飯、香の物です。一汁一菜の食事は単なる節約やダイエットなどではなく、食事本来の意味（食事とは料理して食べることで、買って来て食べることや出かけてお金を払う事ではない）を理解し、敬意をもって「戴く」ことなのです。一汁一菜は手抜きをするということではなく、その一椀、一皿を大切に料理し思いを込めること。家庭料理では本来、食べられるものは捨てません。皮もむかない。根菜類だって、皮をこそげるだけで湯に入れ、砂糖としょうゆで煮詰めたものが煮っころがしです。栄養価もうまみもある。だしは、ほとんどとらなくていい、野菜や油揚げからもうまみがでます。みそ汁の具材は何を入れてもいい、残ったソーセージ、大根の端切れ。みそはタンパク質です。野菜やキノコで具たくさんにすれば、必要な栄養を取れます。その土地で摂れた季節の食材を使い、ぱっと作ってすぐに食べる。作り立てが一番です。

まだまだ寒い日もありまた新型コロナウイルスの影響も心配ですが、体調管理に気をつけて、無理せずに、楽しく走りましょう。(小数賀匡)

**給水ポイント** 新型コロナウイルス流行に伴いマラソン大会等のイベント活動中止が相次いでいますが、事態が収束するまでの間、予防策に努め前向きに過ごしていこうと思います。菜の花が咲き始める先月下旬、我々が「ひかり一な」こと光永ゆかり先生と「子どもの本の交流会」のコラボによる「大人のためのお話会」に参加させていただきました。場所は筵内の古民家と聞き地図で確認して参りましたが、どうも地図が読めないお婆だったようで焦って走り回った後やっとたどり着きました。毎年日曜ランで菜の花を見にいく田んぼと駅伝8区のラストコースの間にあるもともと油屋を営んでいたという立派な古民家でした。(なーんだ、私が10年間走っているところ!) ゆかり先生はクリスタルボウル(水晶の大きな花瓶のようなもの)で幻想的な音楽を演奏なさいました。仏具の鐘の音に近い清らかな音から始まり、次々に重なる温かい倍音に身をゆだねていると心の底に沈んでいる膿を洗い流してしまうようでした。ゆかり先生の解説によるとクリスタルボウルは究極の癒しの楽器といわれ、その豊かな倍音と振動は心身の不調を正してくれるそうです。趣のある場所での心洗われる音楽と世界各地の昔話の語りには私に最高級の元気をくれました。ありがとうございました。さあ、元気をだそう! 春のレースか夏のトレイルランに向けて走ろうかい! (池田)

**時制変更** 4月~9月が夏季の時制に変更になります。現在の朝7時からの始まりが、6時30分開始に早まります。朝の6時半は、聖人が集まる時間です。夜遊びするような不良は、規則正しい生活で悔い改めましょう。爽やかな朝に感謝しながら、野外に出て走り始めましょう。

**総会案内** 令和2年度の総会を下記の日時で開催します。会員の皆様のご意見をお聞きする大事な行事です。多数の参加をお待ち申し上げます。

4月18日(土) 18:00 (於) 千鳥苑

**登山同好会** 春の登山同好会が始まります。

4月18日(土) 九州オルレ新宮コース

5月16日(土) 笹栗森林浴コース

会報500号記念で始めた登山会です。単発で終わるつもりでいましたが、やってみると登山の爽快さに魅入られて、継続する気持ちになりました。ランニングとはまた別の趣があります。これなら走れなくなっても参加できると思います。

今まで参加してない人でも、どうぞ来て下さい。春から初夏にかけての生命あふれる自然に出会えます。これを経験しないと、真に以て勿体無い。

### トレーニングスケジュール (土曜日限定)

- 4～5月 春季登山同好会
- 6月 梅雨休み
- 7～9月 夏季練成会
- 10～11月 マラソンレース
- 11月 秋季登山同好会
- 12～2月 冬季練成会
- 2～3月 マラソンレース

古賀市走ろう会の主要なトレーニング機会である日曜ランとは別に、有志が集まって土曜日にトレーニングを行っています。小生の腰痛でしばらく行われていっていませんでしたが、去年の夏より久しぶりに再開しました。主旨は、フルマラソン対応トレーニングです。7月～9月に行われる夏季練成会は、10月～11月にフルマラソンに参加する人を対象に行っています。12月～2月に行われる冬季練成会は、2月～3月にフルマラソンに参加する人が対象です。勿論、これは建前なので、そうでない人が参加しても、何ら差支えはありません。一人では、億劫でなかなか実行できない長い距離をみんな励まし合いながら走ろうとするものです。

**去り行きし2月** 2月は、新型コロナウイルスで右往左往した。TVの情報番組を見ていて、怒ったり、諦めたりした。何とも無力感に苛まれた。最初の報道では、過度に心配するものではない、日本の医療力をもってすれば楽観してよい、という傾向の専門家の話を伝えていた。しかし、現実はあるよあれよというまに、2月末の追い詰められた状況に至った。我々個人の身近な日常生活に迄、影響が及んできた。歴史に刻まれる出来事であろう。

ところで、歴史に刻まれると言えば、最近NHKのTVで、2.2.6事件の新資料についての番組を見た。海軍が残した膨大な量の資料が発見されたのである。当該資料においては、天皇、陸軍、海軍の動きが分刻みに記録されている。それらの動きを見た時の感じは、模様眺めということである。我々

は決まった歴史を知って見ているので、何とも歯がゆい思いを抱くが、どう転ぶかわからない状況にあって、先を見通すのは難しいだろう。昭和天皇の強い意志によって、陸軍の青年将校らは、反乱軍として制圧されたが、この226事件は、太平洋戦争終結までの政治に強い影響を与えた。戦争への道に突き動かしたと言ってもいいであろう。振り返って、日本政府の新型コロナウイルス対策を見る時、あまり変わっていないなど感ずるのです。何人かの専門家は、ことの重要性に警鐘を鳴らしていましたが、行政は動かなかった。模様眺めを決めていた。(平松實)

**3月雑感** 半年以上かけてトレーニングをしてきた目標のフルマラソンレースが、中止となった。新型コロナウイルスの拡大を防止する政府の要請を受けてのことである。4年ぶりの参加を決めてから不安を払拭するためにトレーニングスケジュールを立て、順調に消化してきたので、体調もフルマラソン仕様に仕上がって来て、それなりに手ごたえを感じ始めた時であった。

喪失感とともに、妙な安堵感も生じた。「もう走らなくていいんだ」という思いである。しかし、長くそこに留まっても仕方ありません。気落ちしながらも次に向かって走り始めなくてはなりません。我々は「走る人」を自称するランナーなのです。3月をどう過ごすか。通常であれば、終期から新期に向かう転換期ですが、新型コロナウイルスのせいで様相が予想できません。ほとんどの行事が中止の憂き目を見そうです。家に閉じこもって、息をひそめて新型コロナウイルスの鎮静化を待つのみです。人とは2m以上離れて接する。お酒や食事を共にしない。只々、家に引き籠って生活する。晴耕雨読の生活スタイルが、中国古代の文人の推奨とすれば、この3月を我々は、晴走雨読と致しましょう。人とのコミュニケーションを断って、黙々と走り、本の中に人生を見出しましょう。(平松實)

**編集後記** 走ろう会として、2019年度の最後の月を迎えました。4月から新年度です。総会も予定されています。2020年度はどんな会でありたいですか。総会において活発なご意見をお願いします。もう、まもなく、春が来ます。桜も咲くでしょう。花見の宴も開催されるでしょう。新型コロナウイルスを怖れながらも、それなりに楽しみましょうね。

## 会員大募集

一緒に走る健康な仲間を募集しています。

日曜日 朝7時00分市役所前広場でお待ちしています。

年会費：3,000円 会員数：65名(男性55名 女性10名)

年齢10代～70代 創部以来42年

編集委員：平松 實

池田美佳

発行所：古賀市走ろう会

Eメール [gudou@taj.bbiq.jp](mailto:gudou@taj.bbiq.jp)

文中で、敬称は、略しています。悪しからずご了承ください。